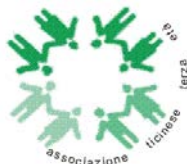


atte



**Gruppo Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca e Valcolla**

6950 Tesserete Tel. 079 432 28 39 [atte.capriasca@bluewin.ch](mailto:atte.capriasca@bluewin.ch)

## Newsletter 1 – 2018

Cari soci ATTE,

è iniziato un nuovo anno, speriamo di trascorrerlo in vostra compagnia. Nel 2017 abbiamo dedicato molto tempo per impegni d'ordine amministrativo.

Ora siamo pronti per offrirvi nuove proposte d'incontro, a complemento di quanto propone l'Associazione Pom Rossin che si occupa dell'animazione e della gestione del Centro Socio Culturale Ricreativo, con la quale collaboriamo.

Di seguito proponiamo il calendario delle diverse attività di cui anticipiamo i contenuti.

Presso la sede continueranno i pomeriggi di incontro e sono previste escursioni e uscite sul territorio.

L'assemblea ordinaria del 13 marzo e il pranzo d'inizio estate del 3 giugno saranno i due momenti ufficiali di questa prima parte dell'anno.

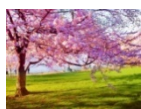
Il nostro Comitato ha bisogno di forze nuove per continuare a proporre progetti in grado di sollecitare il vostro interesse. Facciamo quindi un appello a tutte le persone che fanno parte dell'ATTE, Gruppo regionale Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca e Valcolla, affinché mettano a disposizione un po' del loro tempo libero per aiutarci a realizzare i tanti progetti nel cassetto o per l'apporto di nuove idee.

Abbiamo bisogno delle vostre competenze, delle vostre proposte e del vostro tempo, poco o tanto, contribuendo a dare slancio al nostro Gruppo.

La nostra idea è quella di creare una squadra che sappia coniugare le differenti aspettative in un clima familiare improntato alla collaborazione, trascorrendo simpatici momenti in allegria.

Vi aspettiamo numerosi alle nostre attività, quelle interne si terranno presso il Centro Culturale Ricreativo Pom Rossin (ex Grottino)

Un caloroso saluto dal vostro comitato ATTE Capriasca



### Programma attività primaverile

#### Marzo

13 martedì	ore 14.30	Assemblea ordinaria presso il centro socio culturale
14 mercoledì	14.00-16.00	Canto con Rita, Marco e Pius alla fisarmonica
26 lunedì	14.00-16.00	Pomeriggio ricreativo con Margrit e Giusy, giochi e diverse attività ludiche
27 martedì	14.15-15.00	Ginnastica con fisioterapista

#### Aprile

6 venerdì	14.15-16.15	Disegno con Cecilia Eiholzer
9 lunedì	14.00-16.00	Pomeriggio ricreativo con Margrit e Giusy, giochi e diverse attività ludiche
10 martedì	14.15-15.00	Ginnastica con fisioterapista
16 lunedì	14.00-16.00	Ballo con Rita e Marco
17 martedì	14.15-15.00	Ginnastica con fisioterapista
18 mercoledì	14.00-16.00	Canto con Rita, Marco e Pius alla fisarmonica
20 venerdì	14.15-16.15	Disegno con Cecilia Eiholzer
20 venerdì	Ritrovo ore 9.00 Centro Sportivo di Tesserete	Escursione al Monte San Salvatore, 912 m.s.l.m. Per iscrizioni telefonare a Corrado Piattini, tel. 079 377 42 12 o annuncio per posta elettronica a <a href="mailto:corrado_piattini@bluewin.ch">corrado_piattini@bluewin.ch</a>
23 lunedì	14.00-16.00	Pomeriggio ricreativo con Margrit e Giusy, giochi e diverse attività ludiche
24 martedì	14.15-16.00	Ginnastica con fisioterapista
27 venerdì	14.00-16.00	Alla scoperta dei meli in fiore in Capriasca, escursione guidata da Muriel Hendrichs, etnobotanica, ritrovo piazzale delle Scuole elementari (ex-caserma)
30 lunedì	14.00-16.00	Pomeriggio ricreativo con Margrit e Giusy, giochi e diverse attività ludiche

## Maggio

4 venerdì	14.15-16.15	Disegno con Cecilia Eiholzer
7 lunedì	14.00-16.00	Pomeriggio ricreativo con Margrit e Giusy, giochi e diverse attività ludiche
8 martedì	14.15-15.00	Ginnastica con fisioterapista
14 lunedì	14.00-16.00	Ballo con Rita e Marco
15 martedì	14.15-15.00	Ginnastica con fisioterapista
16 mercoledì	14.00-16.00	Canto con Rita, Marco e Pius alla fisarmonica
16 mercoledì	18.30 (ex Grottino)	"Leggere è bello", Erina Forni Belli presenterà il libro "La fermata del treno dei boschi" di Helena Smahelová, seguirà rinfresco
18 venerdì	14.15-16.15	Disegno con Cecilia Eiholzer
22 martedì	14.15-15.00	Ginnastica con fisioterapista
25 venerdì	Ritrovo ore 9.00 Centro Sportivo di Tesserete	Escursione Alpe di Rompiago, Patriziato di Cagiallo, 1274 m.s.l.m. nell'ambito della settimana "Svizzera in movimento". Per le iscrizioni telefonare a Corrado Piattini, tel. 079 377 42 12 o annuncio per posta elettronica a <a href="mailto:corrado_piattini@bluewin.ch">corrado_piattini@bluewin.ch</a>
28 lunedì	14.00-16.00	Pomeriggio ricreativo con Margrit e Giusy, giochi e diverse attività ludiche
29 martedì	14.15-15.00	Ginnastica con fisioterapista

## Giugno

3 domenica	12.00	Pranzo d'inizio estate presso sala multiuso Scuola Media di Tesserete
4 lunedì	14.00-16.00	Pomeriggio ricreativo con Margrit e Giusy, giochi e diverse attività ludiche
5 martedì	14.15-15.00	Ginnastica con fisioterapista
11 lunedì	14.00-16.00	Pomeriggio ricreativo con Margrit e Giusy, giochi e diverse attività ludiche
12 martedì	14.15-15.00	Ginnastica con fisioterapista
15 venerdì	14.00-16	"Alla scoperta delle Vie Storiche in Capriasca", visita guidata da Massimo Colombo, ricercatore, specializzato in storia dell'arte, ritrovo piazzale delle Scuole elementari di Tesserete (ex Caserma)
22 venerdì	Ritrovo ore 9.00 Centro Sportivo di Tesserete	Escursione alla Capanna Pairolo, 1356 m.s.l.m. Per le iscrizioni telefonare a Corrado Piattini, tel. 079 377 42 12 o annuncio per posta elettronica a <a href="mailto:corrado_piattini@bluewin.ch">corrado_piattini@bluewin.ch</a>

### Novità! Camminare in compagnia al mercoledì mattina dal 28 marzo al 13 giugno

Camminare è uno dei migliori esercizi fisici che possiamo eseguire alla portata di tutti. L'ATTE propone un appuntamento fisso al **mercoledì mattina**, rivolto a tutte le persone che lo desiderano, in particolare le persone anziane.

Le persone sedentarie che non si muovono o si muovono saltuariamente, o che cercano la compagnia per trascorre un piacevole momento all'aperto, con questa iniziativa sono invitate a compiere una benefica camminata settimanale, con qualsiasi tempo, con l'auspicio che mantengano nel tempo questa salutare abitudine.

Una camminata regolare aiuta a mantenersi in forma, costituisce un toccasana per la salute; il piacere di fare movimento rappresenta l'antidoto per conservare una buona forma fisica.

Il gruppo sarà condotto da coordinatori, inizialmente si sono messi a disposizione Daniela Stampanoni e Corrado Piattini.

Inizio attività, mercoledì 28 marzo 2018.

Programma:

09.15 ritrovo presso il Centro sportivo a Tesserete, spogliatoio a disposizione, camminata nel bosco di San Clemente o altri itinerari nella Media Capriasca;

10.45 rientro, possibilità di fare la doccia.

Non occorre iscriversi, l'attività è gratuita. Chi desidera condividere la camminata si presenti al Centro sportivo.

### POM ROSSIN Centro Socio Culturale Ricreativo della Capriasca

Tombola, ogni giovedì, 14.00-16.30 esclusi giovedì 10 maggio (Ascensione), 31 maggio (Corpus domini) fino al 14 giugno.